

## إعداد درس التربية الرياضية

مرحلة الإعداد للدروس هي تلك المرحلة التي تسبق تنفيذه والتي يفكر فيها المدرس ويترب كل ما من شأنه أن يساعد في إخراج درس جيد مفيد من كافة النواحي محقق لكل الأهداف التربوية وإعداد الدرس مثل الإعداد لأي من الأعمال التي يمكن أن نقوم بها، مثلما يعده التاجر من البضائع لموسمه الجديد يراعى الأسعار والجودة وحاجة المستهلك، وذوقه، ومقدار الحاجة لهذه البضاعة، فهو يفكر في كل ما من شأنه أن يحقق أهدافه، مقول البناء، يمهد الأرض ويفكر في مواد البناء بمواصفاتها وأسعارها وأماكن توريدها ووسائل نقلها والمهندسين والتصميمات بما يناسب الحاجة والذوق الخ كل هذا قبل ان يبدأ في البناء، والمضيف يفكر فيما سوف يقدم لضيفه وبعد منزله وهكذا الإعداد للأشياء أمور لا تقتصر على مجال دون مجال، وهي في مفهومها قريبة الشبه إن لم تكن تماثل عمليات التخطيط، بمعنى التفكير المسبق فيما سننفعه من اعمال واعداد انفسنا لذلك .

وعلي هذا فإن الإعداد الجيد للدرس أمر ذو أهمية للمدرسين بصفة عامة وللمدرس الحديث ولطالب التدريب الميداني بصفة اكبر ونستطيع ان نذكر بعضا من فوائد الاعداد فيما يلي :-

- 1- التفكير المسبق في الدرس والاجتهاد في الإعداد له يحمي المدرس من الارتجال والتخبط ويزيد من ثقته بنفسه وأنه يسير على طريق ثابت أعد نفسه للسير فيه .
- 2- الإعداد للدرس يربطه بما سبقه من دروس وما يلحقه بعد ذلك تبعا للخطة الدراسية فيجعل المدرس يبدأ من نقطة معلومة إلى نهاية معلومة .
- 3- يختار المدرس في هذه الحالة محتويات درسه بعناية بما يحقق الأهداف إجراء المنشودة لدرسه .
- 4- يفكر المدرس فيما يحتاجه من أدوات لدرسه كبيرة وصغيرة ويتأكد من وجودها ومن سلامتها وصلاحياتها للاستخدام، ويفكر فيما تحتاجه الملاعب من إعداد وتخطيط
- 5- يحمي المدرس من المفاجآت فهو قد فكر فيما يمكن أن يحدث في درسه وما يتوقعه من تساؤلات واعد نفسه لها وما يتطلبه الموقف من أداء النماذج واستعد لها.

6- يساعد المدرس على توزيع وقت الدرس بشكل جيد حتى لا يطغى جزء منه على جزء آخر وأن ينتقل من فقرة إلى أخرى بسلاسة وثقة.

### عناصر الأعداد:

وهي تلك الأمور التي يضعها المدرس في حسبانته عند الإعداد للدرس من أهمها:

• تحديد أهداف الدرس:

فينبغي على المدرس أن يدرس جيدا أهداف الدرس فيسأل نفسه بوضوح وأن يجيب عمليا باختيار المستوى الذي يحقق هذه الأهداف وعلى سبيل المثال

س : ماذا أهدف من هذا الدرس؟

ج : أهدف من درسي ما يلي:

### تعليم مهارات:

١. التمرير من اعلى في الكرة الطائرة

٢- الدرجة الأمامية الطائرة في الجمباز

### لياقة بدنية:

١- قوة ذراعين ورجلين.

٢- توافق بين الذراعين والرجلين.

٣- جلد دوري تنفسي.

### معلومات ومعارف:

١- فقرات من قانون الكرة الطائرة.

٢- أنواع الأجهزة في الجمباز.

٣-معلومات عامة رياضية

### اتجاهات وعادات صحية:

1- تعاون - صدق - قيادة....

٢- تأثيرات النشاط الرياضي على حياة صحية سليمة

## ب- اختيار المحتوى:

من ألعاب وتمارينات وقصص حركية وألعاب قوى وجمباز ومعارف ومعلومات بحيث :-

1 - يناسب المرحلة السنوية التي يتم التدريس لها من حيث القدرات الحركية والمهارية والعقلية والنفسية والوظيفية ويحقق الأهداف المرجوة من الدرس والتي سبق إيضاها (المهارات - لياقة - معارف - اتجاهات) .

٢- أن يتمشى مع الخطة الدراسية المقررة وأن يسير في خط متماسك مع ما سبق تدريسه وما الي ذلك.

٣- أن يتناسب مع الحالة الجوية السائدة من برودة أو حرارة أو أمطار.

4- أن يكون مرتبطا قدر الإمكان بخبرات التلاميذ في التخصصات والمواد الدراسية الأخرى.

5- مراعاة البيئة التي يقوم المدرس بالتدريس لأبنائها وما يسودها من عادات وتقاليذ وتعاليم دينية .

6- مشوق للتلاميذ ومثير لحماسهم وملبي لميولهم وحاجاتهم .

٧- مناسب للحصة التي سيكون فيها الدرس، فدرس الحصة الاولى يختلف في بعض أوجه نشاطه وطريقة سيره عن درس الحصة الثالثة او السادسة.

## الامكانيات والأدوات:

التي يحتاجها الدرس والترتيب التي ستكون عليه فالألعاب الصغيرة ستستخدم فيها ..... وفي التمرينات ستستخدم ..... وفي الجزء الرئيسي من الدرس ستستخدم ..... وهكذا وسوف تكون هذه الأدوات بترتيب يتيح احضارها وارجاعها بسهولة مع المحافظة عليها .

## إعداد الملاعب:

بطريقة تحقيق أهداف الدرس فهناك دوائر وخطوط ومربعات للألعاب الصغيرة، وهناك تخطيط على الأرض لوقوف التلاميذ في التمرينات وهناك حارات للجري -

وطريق اقتراب محدد للوثب – وملعب مخطط للكرة الطائرة – او لكرة السلة وهكذا بطريقة تساعد المدرس والتلميذ.

هـ طرق التدريس وسير الدرس:

بعد تحديد درسك واختيار محتواه وما يلزم من أدوات وملاعب ينبغي أن تسأل نفسك.

- أي الطرق يمكن إستخدامها بحيث تساعد على بلوغ أهداف الدرس؟
- أي الطرق تساعد على أن يستمر شوق التلاميذ واهتمامهم طول الدرس؟
- أي الطرق يمكن إستخدامها بحيث تساعد التلاميذ متواضعى المستوى وأيها يمكن استخدامها مع الممتازين؟
- أي الطرق يمكن استخدامها في جزء الألعاب الصغيرة؟ وما أحسنها في تدريس التمرينات، وكيف يمكن تدريس جزء الألعاب وألعاب القوى؟

**بعد أن تحدد ذلك يجب عليك أن:**

- تخطط بوضوح كيف تتبع الطريقة أو الطرق التي حددتها.
- حدد كيف يسهم التلاميذ في تنظيم وتنسيق أوجه نشاط الدرس
- حدد الاسئلة التي ستوجهها لتلاميذك وكيف سيمكنك استكشاف قدراتهم ومعارفهم.
- تذكر أنك ستسمح للتلاميذ ستسمح للتلاميذ - إن أمكن ذلك . اختيار لون النشاط الذي يميل إليه كل منهم .

**مدخل الدرس:**

فكر في هدوء كيف ستبدا يرسك لتجعله مدخلا مشوقا لتلاميذ وعلى نحو يثير اهتمامهم وبحيث يكون الانطباع الأولى لديهم جيدا عن الدرس.

**نهاية الدرس:**

فكر جيدا في النهاية التي ستكون عليها نهاية درسك فالدرس الناجح هو الذي ينتهي باثارة اهتمامهم بالدروس القادمة ويكون اخر ما لديهم من انطباعات هو السرور والاحساس بالفائدة .

فكر في الفقرات التي يحتويها هذا الجزء واعد مجموعة من التساؤلات الي يكون الاجابة عليها موضع اهتمامهم وشوقهم لمعرفةا .

## تسجيل الدرس:-

بعد ان ينتهي المدرس من اعداد درسه والتفكير والاعداد لكل ما سبق يبدأ المدرس في تسجيل درسه (تحضير) .

## الوحدة التعليمية في درس التربية البدنية :

تظهر واجبات ومحتويات طرائق وأساليب العملية التربوية والتعليمية في اهداف محددة بناء على نتائج العمل التعليمي والتربوي الذي يتم من خلال درس تربية البدنية أن الهدف الأسمى للعمل التربوي و التعليمي في التربية البدنية هو تكوين الشخصية المتكاملة للمجتمعات المتطورة، أما بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة تعتبر التربية الشاملة للفرد مسألة حيوية ويتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل، وقد عرف درس التربية البدنية على أنه الشكل الأساسي الذي يتم فيه عملية التربية والتعليم بديناً من خلال ثلاثة (مفاهيم المعارف، القدرات، المهارات)، واتفق معظم الخبراء في تدريس التربية البدنية على ضرورة وجود خطة للدرس، تعتبر تلخيصاً لمحتواه ولأنشطة التعليم والتعلم التي تحقق أهدافه حيث أن خطة الدرس تشمل ثلاثة وظائف هي (مساعدة المعلم على تنظيم أفكاره ترتيبها ، سجل نشاط التعليم والتعلم من جانب المعلم، ومتابعة الدرس وتقويمه).

و يجب النظر إلى عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن (الهدف، محتوى، والطريقة). وأن الدرس يرتبط ككل أو كأجزاء ارتباطاً وثيقاً بهذه العوامل الثلاثة وقد أشار بعض المختصين في مجال طرق تدريس التربية البدنية الي أن محتوى درس التربية البدنية يشمل المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات والأنشطة الرياضية و الألعاب والمسابقات والمنافسات .

- مجموعة مركبة من القيم والمثل والاتجاهات.

- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق.

- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي.

## تقسيم الدرس في التربية البدنية :-

ان الدرس مدته 45 دقيقة لايمكن تصورها ان تسير علي وتيره واحده وعاده يتم تقسيم الدرس الي عده اقسام بناء علي واجبات الدرس المحددة ومع اخذ ما سبق في الاعتبار فهناك تقسيم متفق عليه وهو الدرس ينقسم بشكل عام الي جزء تمهيدي ثم جزء رئيسي ثم جزء ختامي وفيما يلي شرح للاجزاء الثلاثة وواجباتها :-

واجبات ومحتوي الجزء التمهيدي للدرس :-

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي (المقدمة) لدرس التربية البدنية ثلاثة واجبات (عمل موقف تربوي ، إعداد بدني، والاستعداد للتمرين)، ويتم ذلك من النظام في إجراءات التهيؤ للدرس :

- الحضور والالتزام في الحصة

- الحفاظ على التشكيلات.

- تنظيم الأدوات

- البدء المنظم في الدرس

- رفع درجة حرارة الجسم لتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية.

- التدرج في رفع الحمل.

- توضيح الهدف من الدرس للطلاب.

## واجبات ومحتوي الجزء الرئيسي للدرس :

يجب أن يحقق جميع الواجبات الموضوعية والمطلوبة من درس التربية البدنية مثل تنمية الصفات البدنية، أو تعلم النواحي الفنية، أو النواحي الخطئية، أو توصيل واكتساب المعارف والمعلومات الرياضية وتكوين الشخصية، مع المرو في تحديد الحمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة ليناسب الهدف من الدرس.

## و محتوى الجزء الختامي للدرس :

يجب أن يحقق الجزء الختامي لدرس التربية البدنية بما يلي :-

1- تهدئة الجسم أو الوصول مرة أخرى إلى حمل عالي الشدة لفترة قصيرة جداً.

٢- أن يتناسب الختام مع الشعور بأن يبعت البهجة سواء كان الحمل عالى او منخفض لتأكيد قوة الإرادة وتوعية الطالب المستوى الذي وصل إليه .

٣- عمل ختام ذي قيمة تربوية بأن يتم ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز مع مراعاة وقت تغيير الملابس متبعا ذلك كله كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيراً.